

Fahrrad Challenge

GESPRÄCH MIT MACIEJ R.

Wie war es für dich, an unserer Sport-Challenge teilzunehmen?

Es war eine unglaubliche Erfahrung. Ich habe beeindruckende 4.000 Kilometer zurückgelegt, obwohl es natürlich Momente des Zweifels gab. In den schwierigeren Augenblicken habe ich daran gedacht, dass ich nicht nur für mich selbst radle.

Hattest du die Gelegenheit, besondere Orte zu besuchen, oder bevorzugst du deine üblichen Strecken?

In diesem Jahr hatte ich das Vergnügen, neue Strecken zu entdecken, auch wenn es nicht immer landschaftliche Strecken waren. Ich habe unter anderem Jeruzal besucht (über 120 km) und habe einen Mittagsstopp in Brok gemacht, um die andere Seite des Bug-Flusses zu erreichen (ca. 200 km). Grundsätzlich fahre ich hauptsächlich im Umkreis von 50 km von Węgrów, wo ich wohne.



Das Foto wurde von unserem Mitarbeiter Maciej eingesandt.

In einer Woche bist du über 633,2 km gefahren. Wie ist es dir gelungen, dieses Ergebnis zu erzielen? Welche Durchschnittsgeschwindigkeit hast du beim Fahren?

Diese spezielle Woche war wirklich verrückt. Ich hatte gerade Urlaub, und das Wetter spielte mit. Mein Plan war es, jeden Tag 100 km zu fahren, aber irgendwann schlugen meine Freunde vor, mit denen ich oft unterwegs bin, eine längere Strecke zu versuchen (die Route nach Brok). Ich musste also auf tägliche Hundertkilometer verzichten und meinem Körper eine kurze Pause gönnen. Ich versuche, eine Durchschnittsgeschwindigkeit zwischen 29 und 31 km/h zu halten, auch wenn die Bedingungen nicht immer ideal sind. Manchmal muss man sich einfach ausruhen.

Warum hast du das Fahrradfahren als Freizeitbeschäftigung gewählt? Wie schaffst du es, die Balance zwischen Arbeit, Familie und deiner Leidenschaft für das Fahrradfahren zu halten?

Die Wahl des Fahrrads als Freizeitbeschäftigung ist für mich selbstverständlich, da es mir ermöglicht, entfernte Orte zu erkunden. Laufen war nie meine Lieblingsaktivität. Was das Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie und Fahrradfahren betrifft, erfordert es Verständnis von Seiten des Partners und gegenseitige Unterstützung. Alles hängt von der Planung und dem Willen ab.

Wo findest du die Zeit für all diese Aktivitäten, die Hingabe erfordern?

Im Sommer nutze ich oft die Morgenstunden, und manchmal passiert es, dass ich um 4 Uhr morgens aufstehe, um Zeit zum Radfahren zu finden.

Wie lange interessierst du dich schon für das Fahrradfahren, und wann hast du deine Leidenschaft begonnen?

Das Fahrrad begleitet mich seit meiner Kindheit, aber die Leidenschaft für Rennradfahren habe ich erst im Frühjahr dieses Jahres entdeckt. Seit März und April fahre ich intensiver. Man kann nicht wirklich sagen, dass ich trainiere. Ich genieße einfach jeden Moment auf dem Fahrrad.

Könntest du eine interessante Geschichte über deine Fahrradabenteuer erzählen?

Es mag keine spektakuläre Geschichte sein, aber manchmal lohnt es sich, und um 4 Uhr morgens aufzustehen, um einen wunderschönen Sonnenaufgang während der Fahrt mitzuerleben, umgeben von Nebel. Das ist wirklich ein unvergessliches Erlebnis.





Die Fotos wurden von unserem Mitarbeiter Maciej eingesandt.

Hast du während deiner Radtouren interessante Menschen kennengelernt?

Natürlich, ich habe einige faszinierende Menschen kennengelernt. Ich habe mein Fahrradabenteuer alleine begonnen, aber jetzt sind wir 6-7 Leute, die regelmäßig zusammen fahren.



Das Foto wurde von unserem Mitarbeiter Maciej eingesandt.

Wohin möchtest du in der Zukunft mit dem Fahrrad fahren?

Für das kommende Jahr habe ich Pläne, 2-3 Strecken von etwa 300 km zu schaffen. Ich möchte das Zegrzyńskie-See umrunden, startend in Węgrów natürlich. Vielleicht in der Zukunft die Masuren oder Bieszczady, um einige größere Höhenunterschiede zu erleben.

GESPRÄCH MIT MACIEJ M.

Wie war es für dich, an unserer Herausforderung teilzunehmen? Hattest du die Gelegenheit, besondere Orte zu besuchen, oder bevorzugst du deine üblichen Strecken?

Es war das erste Sommer seit langer Zeit, in dem ich genug Zeit und Lust zum Radfahren hatte. Die meisten Kilometer habe ich auf meinen üblichen Strecken zurückgelegt, aber ich habe auch ein paar neue Orte erkundet.

Wie hast du es geschafft, innerhalb eines Monats erstaunliche 451,7 km zu fahren? Mit welcher Durchschnittsgeschwindigkeit fährst du?

Ein paar Fahrten pro Woche und zwei längere Touren an den Wochenenden - eigentlich nichts Schwieriges 😊 Meine Durchschnittsgeschwindigkeit liegt normalerweise zwischen 29 und 31 km/h.

Seit wann interessierst du dich für das Fahrradfahren? Wie lange trainierst du schon?

Ich habe mich vor ein paar Jahren für das Fahrradfahren interessiert, um an Gewicht zu verlieren – zu dieser Zeit wog ich etwa 130 kg 😊 Ich befolge keine spezielle Diät, aber im Laufe der Jahre habe ich versucht, gesünder zu essen. Leider habe ich immer noch viel zu lernen in dieser Hinsicht.

Gibt es einen Ort, den du in der (nahen) Zukunft mit dem Fahrrad besuchen möchtest?

Ich habe Pläne, im nächsten Jahr 2-3 Strecken von etwa 300 km zu fahren. Ich würde gerne den Zegrzyńskie-See umrunden, natürlich mit dem Start in Węgrów. In Polen möchte ich die Masuren entdecken.

Was hat dich dazu motiviert, an unserer sportlichen Herausforderung teilzunehmen?

Die Aussicht, sich selbst zu beweisen und gleichzeitig etwas Gutes zu tun, war eine starke Motivation für mich. Es war eine großartige Gelegenheit, die Leidenschaft für das Fahrradfahren mit einem wohltätigen Zweck zu verbinden.

GESPRÄCH MIT WERONIKA R.

Hast du einzigartige Orte besucht oder dich an deine üblichen Strecken gehalten?

Während der diesjährigen Ausgabe der Sport-Challenge habe ich viele neue Strecken und Orte entdeckt, was faszinierend war.

Welche Strecke hat dir am besten gefallen?

Jede der von mir zurückgelegten Strecken hatte etwas Außergewöhnliches und Einzigartiges.

Treibst du außer dem Radfahren noch andere körperliche Aktivitäten?

Ja, neben dem Radfahren betreibe ich auch andere Arten von körperlicher Aktivität. Ich gehe regelmäßig spazieren und jogge. Körperliche Bewegung hilft mir, mich gut zu fühlen. Sport reduziert nachweislich Stress, hebt die Stimmung und setzt die sogenannten "Glückshormone" frei 😊
Verbesserte körperliche Fitness und Untesportstützung beim Abnehmen sind für mich angenehme Bonusse.

Warum hast du dich entschieden, an der diesjährigen Sport-Challenge teilzunehmen? Hast du an der vorherigen Ausgabe teilgenommen?

Ich habe mich erneut dazu entschlossen, an der diesjährigen Sport-Challenge teilzunehmen, weil ich körperliche Aktivitäten liebe. Außerdem ermöglicht die Teilnahme, Menschen in Not zu unterstützen, was es noch angenehmer macht.